

31 мая - Всемирный день без табака!

Каждый год 31 мая Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и ее партнеры по всему миру отмечают Всемирный день без табака. Ежегодная кампания служит поводом для широкого информирования о вредных и смертельных последствиях употребления табака и пассивного курения, а также содействует сокращению употребления табака в любой форме. Глобальная кампания по случаю Всемирного дня без табака 2023 г. призвана:

- продемонстрировать несостоятельность существующих заблуждений и рассказать о манипулятивных приемах, применяемых производителями табачной и никотиновой продукции, особенно в целях сбыта продукции молодежи, в том числе за счет вывода на рынок новых и оригинальных изделий, использования ароматических добавок и других привлекательных потребительских характеристик;
- дать молодым людям знания о намерениях и тактике табачной и никотиновой индустрии по вовлечению нынешнего и будущих поколений в употребление ее продукции;
- расширить возможности лидеров мнений (в поп-культуре, социальных сетях, в учебных заведениях и дома) по защите и отстаиванию прав молодых людей и дать толчок реальным изменениям, вовлекая их в борьбу против крупного табачного бизнеса. По данным Всемирной организации здравоохранения:
 - - в мире 90% смертей от рака легких, 75% - от хронического бронхита и 25% - от ишемической болезни сердца обусловлены курением;
 - - каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды);
 - - в России курит минимум каждая десятая женщина;
 - - заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%).
 - - курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России. В то же время научные исследования выявили следующее:
 - курение табака (никотинизм) – один из наиболее распространённых токсикоманий (бытовых наркоманий);
 - горящая сигарета (папироса, сигара, трубка) является своеобразной химической фабрикой, продуцирующей более 4000 различных соединений, в том числе 40 канцерогенных веществ (способных вызвать образование рака);
 - табак содержит радиоактивные изотопы – пропустив через себя дым 20 сигарет, человек получает дозу радиации в 3,5 раза выше допустимой;
 - в мире ежегодно умирает около 4 млн. человек от причин непосредственно связанных с курением табака, то есть столько же сколько от СПИДа и туберкулёза вместе взятых;
 - 10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей; среди больных раком лёгких – 95% курили;

- инфаркт миокарда у курильщиков случается в 8 раз чаще, чем у некурящих. Они в 5 раз чаще внезапно погибают от остановки сердца на фоне вроде бы нормального самочувствия; курение укорачивает жизнь на 10 – 15 лет;
- у курящих мужчин ранняя импотенция развивается в 6 раз чаще, чем у тех, кто не выносит табачного дыма;
 - организм курящих женщин быстрее стареет и дряхлеет: ранний климакс у них в 15 раз чаще, в 2,5 раза чаще воспалительные процессы в детородных органах;
 - у курящих женщин в 17 раз чаще грубеет голос, в 7 раз чаще развивается оволосение лица и на 5 лет раньше возникает менопауза, что связывают с влиянием курения на разрушение половых гормонов;
- весьма отрицательно влияет курение на вынашивание беременности (вдвое чаще бывают выкидыши) и на здоровье будущего ребёнка: описаны случаи формирования у грудного ребёнка никотиновой интоксикации, проявляющейся в его беспричинном беспокойстве, отказе от груди. Смертность детей курящих матерей в первые 3 года жизни на 20 – 30% выше показателя общей популяции;
- дети курильщиков в 5 раз чаще болеют ОРВИ и другими заболеваниями органов дыхания;
 - курильщики подвергают опасности здоровье и жизнь окружающих : у некурящих лиц, находящихся в одном помещении с курильщиками , риск рака лёгких возрастает на 34%, а заболеваний сердца и сосудов – на 54%;
- жёны курящих мужей живут на 4 года меньше женщин, мужья которых не курят;
- среди «смертей от курения» - 44% связаны с сердечно-сосудистыми заболеваниями, 28% - с опухолями, 23% - с патологией бронхов и лёгких : 74% таких смертей приходится на представителей мужского пола;
- а попробуйте посчитать сколько вы тратите на сигареты в месяц, год? Иные курильщики месяц в году, а то и больше работают на сигареты... Борьба с курением возведена в ранг государственной задачи и предусмотрена постановлениями Правительства. Так, при активной позиции, занятой Минздравом России, на телевидении запрещена реклама табачных изделий, запрещено курение в общественном транспорте и общественных помещениях. Многое зависит от общественного мнения, национальных традиций и активности позиции каждого из нас. Здоровье курильщиков и их окружающих остаётся в их руках, и Минздрав предупреждает: «Курение опасно для вашего здоровья!»

Что даст Вам отказ от курения?

- Вы значительно уменьшите шанс стать инвалидом и сократить свою жизнь на 10 – 15 лет;
- сохраните деньги на другие необходимые расходы;
- спасёте своих детей от многих проблем здоровья, болезней органов дыхания и от возможности «заразиться» от вас вредной привычкой;
- многократно сократите риск развития рака и сердечно-сосудистых заболеваний у себя и окружающих;
 - сами будете реже болеть и сохраните свою молодость, красоту и обаяние.

РЕШЕНИЕ ЗА ВАМИ!